

-GAZETA PORANNA SWOIM CZYTELNICZKOM-

Nr. 122. Dodatek tygodniowy do Nr. 8369 z dnia 2 stycznia 1928.
Pod redakcją JANINY PELEŃSKIEJ.

POGADANKA.

Lwów, 2. stycznia.

U wrót Nowego Roku witamy się, Miłe Panie, w dzisiejszej pogadance. Przebyłyśmy je dopiero wczoraj, dopiero co pożegnałyśmy rok miniony. I wzrok nasz patrzy ciekawie, jakby z pewnem zalęknieniem jeszcze na ten nowy szmat drogi, który Nowy Rok przed nami otwiera.

Bo każdy rok nowy to jest jakby nowa stacja, na którą przybywamy, wędrowcy życia, nie po to, aby na niej pozostać, lecz, by pójść dalej ku naszym przeznaczeniom. Dlatego to z każdym poczynającym się rokiem mnożą się pytania, mnożą się wróżby, dokąd ten rok nas zawiedzie, do jakiej doli skieruje jednostki, zbiorowość, naród?...

Ale jednak, gdy pozostaniemy przy porównaniu naszem pierwotnem, gdy dzień poczęcia Nowego Roku uważać będziemy za stację wyjścia, a siebie za wędrowców, którzy z tej stacji wychodzą na dalszą wędrówkę, to nie od rzeczy może będzie poprowadzić dalej tę analogję, to nie od rzeczy będzie skontrolować, czy racjonalnie czynimy, pytając: — Co nam ten nowy rok przyniesie, jakiemi drogami nas wieść będzie?

Czyż tak bowiem odnosi się rozumny wędrowiec do swojej wędrówki? Czy na ślepo puszcza się pierwszym lepszym torem, którego widok mu stacja rozsnuwa?

Przyznacie, Miłe Panie, że tak czyni chyba jakiś człowiek obłąkany, czy romantyczny marzyciel, nie posiadający zmysłu rzeczywistości? Każdy inny, człowiek w całem tego słowa znaczeniu, zanim puści się w drogę, pyta samego siebie, do jakiego celu dojść zamierza. I według tego kieruje swe kroki, według tego usuwa przeszkody na drodze do tego celu się nastręczające, a w razie potrzeby toruje nowe przejścia, ścieżki, wyrębuje gęstwiny, zarzuca mosty nad przepaście.

I zgodzicie się ze mną bezwątpienia, że tylko taki wędrowiec, który sam sobie wytycza drogę, który mierze siły swe na zamiary, może budzić zaufanie, że do celu dojść potrafi. Bo mimo wiary w Opatrzność Boską, czuwającą nad światem, wiemy przecież, że jesteśmy sami kowalami swego losu, że tylko wtedy, gdy umiemy sami sobie radzić i pomagać i Bóg nam pomoże.

O tem powinnyśmy pamiętać przedewszystkiem my, polskie kobiety. Tę prawdę powinnyśmy sobie uświadamiać z każdym nowo poczynającym się rokiem, którym liczymy czas istnienia odrodzonego niepodległego Państwa polskiego.

Jak pokolenia poprzednie każdy nowy rok witały jako nowy etap, zbliżający naród do odzyskania wolności, tak dzisiejsze, wolne już społeczeństwo, z każdym nowym rokiem winno zważyć, jak daleko już posunęliśmy się na drodze ku umocnieniu, ku potędze naszego państwa, jaki w tym kierunku nasz dorobek.

Ale może zapytacie mnie, Miłe Panie, dlaczego do Was właśnie o tem mówię?

Wszak budowanie państwa, rozwijanie jego potęgi, wyprowadzanie go z niebezpiecznych obieży, należy do ludzi ster rządów dzierżących, do polityków i mężów stanu?...

Prawda. Nie przeczę temu. Ale niemniej Wy, Miłe Panie, Wy, kobiety polskie jesteście ważką siłą i potęgą tworzenia, a rola Wasza choć cicha i niewidoczna, nie mniej jednak od tamtych jest decydująca.

W Waszych rękach bowiem jest ster młodych dusz. Wy wychowujecie i kształtujecie przyszłe pokolenia. Wy zatem kształtujecie duszę i ciało narodu.

I o tej Waszej misji, Drogie Moje Siostrzyce, pozwalam sobie przypomnieć Wam z poczęciem Nowego Roku który jest zawsze jakby symbolem pochodu w przyszłość, symbolem nowego czynu, sprężenia nowych sił i energji.

Jeśli pragniecie należycie wywiązać się z tej Waszej, tak doniosłej misji, na dwa główne wskaźniki winnyście wytężyć Waszą uwagę.

Dzisiejsza ludzkość uznała już bezspornie zasadę, że najdoskonalszy duch nie może rozwinąć należytej działalności, wprowadzić swych idei w czyn, jeśli mieszka w słabem, nieudolnem ciele.

O tej zasadzie powinnyście pamiętać Wy, Matki, od pierwszych chwil życia Waszego dziecka. Hartować i wzmacniać, rozwijać należycie organizm dziecka, zarówno chłopca, jak dziewczyny jest Waszym obowiązkiem. Obecny stan hygieny, wprowadzenie do wychowania młodzieży ćwiczeń fizycznych, w wysokiej mierze Wam to zadanie ułatwia. Lecz Wy, ze swej strony, nie powinnyście także zaniedbać niczego, aby wyposażyć swoje dzieci w piękne, zdrowe i silne ciało.

A idąc po tej drodze, dojdziecie także do drugiej, niesłychanie ważnej części Waszego zadania. Nie jest bowiem frazesem, ani paradoksem, gdy powiemy, że systematyczne, wytrwale prowadzone ćwiczenia fizyczne, stanowią dobrą szkołę ćwiczenia i umacniania woli, szkołę duchowej dyscypliny.

A wyrobienie tych zalet w młodem pokoleniu, jest drugiem, najpiękniejszem, najszczytniejszem Waszem zadaniem.

Brak konsekwentnej woli, brak wytrwałości, to szkopuły, na których rozbiło się tyle najpiękniej skonstruowanych teoryj, najszczytniejszych ideałów naszej przeszłości, brak dyscypliny moralnej, to może największe zło naszej współczesności.

To też ta kobieta-matka, która w swoich dzieciach zdoła wyrobić tę siłę woli, która się nie ugnie przed żadną trudnością, czy to pochodzącą z wewnątrz, czy z zewnątrz, ta kobieta matka, która zdoła wychować swe dzieci w dyscyplinie moralnej, w poszanowaniu dla prawa, w poszanowaniu dla dobra społecznego, a w pogardzie samowoli i egoizmu, będzie fundatorką potęgi ojczyzny, będzie najlepszą jej rządczynią.

I abyście takiemi wychowawczyniami być umiały, wszystkie Matki polskie, życzę Wam przy okazji Nowego Roku. **J. P.**

Z dziedziny mody.

Moda w sportach zimowych.

Lwów, 2. stycznia.

Zima tegoroczna jest zaiste jakby ziszczeniem marzeń zapamiętałych sportowców.

Czy można sobie bowiem wyobrazić idealniejszą sposobność do łyżwiarstwa, saneczkowania, narciarstwa i turystyki zimowej, jak te kawalerskie mroziki, ścinające w szyby lustrzane tory łyżwiarskie, jak te pokłady śniegów zapraszające do zawrotnej jazdy?...



Kostjum do sportów zimowych, złożony z krótkich spodenek do wełnianego jumperu, futrzanej kurtki i kapelusza zamszowego.

Kostjum do turystyki górskiej. Krótki żakiecik skórzany i czapka baskijska z tego samego materjału, do biało-czarnych kratkowanych spodenek.

To też cóż może być bardziej na czasie, jak pomówić trochę o modzie sportowej. W tym roku wprowadza ona nową, bardzo efektowną nutę: kontrastowanie stroju sportowego z krajobrazem zimowym.

Bo czy może być coś efektowniejszego, jak gdy nagle na białej

przestrzeni śnieżnej ukaże się ciemna, czarna sylwetka? Niepodobna nie zwrócić na nią uwagi, niepodobna nie zainteresować się tym kontrastem. — To też czerń w śniegu stanowi hasło tegorocznej zimowej mody sportowej. Właściwiej byłoby zresztą powiedzieć: barwa ciemna, bo niemniej uprzywilejowany jest też kolor granatowy i brunatny, te ciemne ubiory sportowe posiadają wszystkie zalety, jakich można od nich wymagać. Są efektowne, a zarazem nadzwyczaj praktyczne. Nowością są do sportu narciarskiego zwłaszcza, długie spodnie, od kolan do dołu rozpinane i zachodzące na bucik w formie kamaszy, co jest bardzo wygodne przy ubieraniu i rozbieraniu. Przy takich spodniach nie potrzeba już ani pończoch wełnianych, ani barwnych kamaszów.

Innym równie praktycznym fasonem ubrania sportowego są spodenki wkładane do wysokich bucików. Ubranie narciarskie może być albo całe czarne, lub całe



Kostjum czarny i czarno-biały do sportu narciarskiego.



Ubranie sportowe dla dziewczynki.

granatowe — albo też do czarnych czy granatowych spodni ubiera się barwny pullover, co jeszcze podnosi siłę kontrastu.

Przy zachowaniu tej nuty, wprowadzonej do tegorocznej mody sportowej, trzeba również pamiętać o zasadach zawsze tutaj obowiązujących. A mianowicie, ubranie sportowe powinno być nacechowane prostotą, bo tylko wówczas jest szykowne. Nie wymaga też zbyt wielkiego nakładu kosztów, bo materjały winny być solidne, lecz nie luksusowe. Pullover, krótkie lub długie spodenki oraz kurtka wełniana lub futrzana, to jego główne części składowe. Jako uzupełnienie służy szal i czapka dobrze obciskająca głowę i dająca pewność, że nie spadnie przy najbardziej śmiałych ewolucjach.

Do sportu łyżwiarskiego ubiera się na krótkie spodenki równie krótką, fałdowaną spodniczkę, nie krępującą swobody ruchów. Do nartów, jak już wyżej wspomniane, najbardziej en vogue są spodnie długie, obcisłe, kamaszowe, takie same nadają się też do saneczek, lecz równie chętnie bywają używane do tego sportu spodenki krótkie, bufiaste, lub też wązkie półdługie. W tych wypadkach naturalnie jako uzupełnienie są konieczne ciepłe i ładne pończochy wełniane. Nie potrzeba dodawać, że dobre, praktyczne obuwie jest jednym z najważniejszych akcesorjów ubrania sportowego.

Wełna odgrywa przy ubraniu sportowem dominującą rolę. Jeśli która z pań chce być zaopatrzona na wszelki wypadek, to powinna w swojej garderobie sportowej posiadać także kurtkę ze skóry zamszowej, do prania, wewnątrz podbitą futrem.

Panie przebywające w środowiskach zimowych sportów, nie przestają już obecnie na jednem ubraniu sportowem, lecz lubią zadziwiać towarzystwo coraz to nową odmianą. Ale zapewne jest to przywilej specjalnie od fortuny uposażonych. Ogólnie natomiast wiążącem dążeniem dzisiejszych sportsmenek jest wyglądać jak najbardziej uroczo w rynsztunku sportowym.

To też każda z pań powinna jak najstaranniej obmyśleć, jaka forma i barwa ubrania sportowego najlepiej odpowiada jej indywidualnym warunkom.

Zapewne, że smukłość sylwetki przy sporcie odgrywa jeszcze ważniejszą estetyczną rolę, aniżeli przy innych toaletach. Bo o ile sport jest najlepszym środkiem do osiągnięcia smukłej, nienagannej linji, o tyle na odwrót wymaga on od swoich adeptek tej smukłej aparycji. Dlatego panie korpulentniejsze powinny się starać zatuszować odpowiedniem ubraniem zbyt okrągłe kształty. Bardzo pomocną w tym celu jest modna obecnie jednostajna spódniczka połączona ze spodenkami. Jest to też bardzo stosowny fason do turystyki zimowej, a zwłaszcza w zimowych klimatykach oddaje bardzo dobre usługi.

Na zakończenie służymy paniom oddającym się sportom jedną, godną uwagi radą. Tylko bardzo pewne swej sztuki sportsmenki mogą wybierać kostjumy ekscentryczne, wpadające w oko. Natomiast początkujące dyletantki lepiej zrobią, jeśli zastosują się do ogólnie panującej mody, nie odskakując zbytnio od otoczenia. Niema bowiem nic komiczniejszego, jak niezgrabne, niepewne ruchy przy kostjumie zbyt outré.

Nina.

Dno nędzy. Naprawdę złotemu i nigdy niezawodzącemu sercu Czytelników naszych polecamy wdowę po poważnym rzemieślniku lwowskim, matkę legjonisty i obrońcy Lwowa, który zmarł z odniesionych ran — znajdującą się obecnie w obliczu śmierci głodowej. Nieszczęśliwa staruszka jest nadto ciężką kaleką, tak, że zupełnie najdrobniejszej nawet kwoty nie jest w możności zapracować. Datki przyjmuje Administracja dla „Matki obrońcy Lwowa".

—o—

Z błagalną prośbą udaje się uboga staruszka lat 67 licząca, kaleka na nogi —do serc litościwych państw o udzielenie pomocy doraźnej, żeby się mogła ochronić od głodowej śmierci. Datki do Administracji dla Wiktorji

Z hygjeny i pielęgnowania urody.

Palenie tytoniu wrogiem młodości.

Lwów, 2. stycznia.

Przedłużenie młodości i piękności poza granice tak skąpo przez naturę wyznaczonego czasu było od wieków i jest od dzisiaj dążeniem i pragnieniem ludzkości. I w rozmaitych epokach, w rozmaity sposób starano się ten cel osiągnąć. Sekretne tynktury, maści i eliksiry, mające na nowo ożywić siłę życiową starców, odgrywały tu dawnie, największą rolę, choć skuteczność tych środków pozostała bezwątpienia nader problematyczną. Było to przeważnie pole do popisu dla szarlatanów wszelkiego rodzaju.

Dzisiejsza biologja próbuje człowieka odmłodzić na drodze operatywnej, lecz i skutki tych zabiegów można jeszcze podać w wątpliwość.

Natomiast hygjena nowoczesna może na tym punkcie poszczycić się poważnemi bezwątpienia rezultatami. Traktuje ona przytem kwestję odmiennie. Nie tyle obiecuje przywrócenie utraconej młodości, jak raczej zachowanie jej w jak najdłuższe lata za pomocą racjonalnego sposobu życia, zatrzymania świeżości i sprawności organizmu.

Bo nowoczesna medycyna stwierdziła niezawodnie, że istotą starzenia się jest osłabnięcie fizjologicznej działalności komórek. Z tego wynika, że pierwszem przykazaniem racjonalnego trybu życia jest unikanie wszystkich tych szkodliwych wpływów, któreby oddziaływały niekorzystnie na funkcjonowanie komórek.

Aby utrzymać należytą działalność komórek, trzeba je przedewszystkiem odpowiednio odżywiać, to znaczy doprowadzać jej dostateczną ilość zdrowej krwi potrzebnej do należytej przemiany materji. Aby zaś krew swoje zadanie odżywcze spełniła winna zawierać pewne mineralne substancje, natomiast być wolna od pierwiastków rozkładczych i trujących.

Tymczasem sposób życia przeważnej części ludzi prowadzi właśnie do wręcz przeciwnego rezultatu. Doprowadzają oni codziennie do swego organizmu wielkie ilości trucizny, tak przez nieodpowiednie odżywianie, jak w szczególności w formie alkoholu i nikotyny.

A z dwóch tych szkodliwych pierwiastków gorszą opinję posiada alkohol, podczas gdy mało tylko osób uświadamia sobie zgubne skutki nikotyny.

Świadczy o tem choćby walka z alkoholizmem, prowadzona na większą lub mniejszą skalę we wszystkich niemal krajach. Palenie natomiast toleruje nawet prohibicyjna Ameryka.

Powodu tej tolerancji trzeba dopatrywać w tem, że zgubne skutki alkoholu występują w znacznie jaskrawszej formie. Niemniej lekarze hygjeniści stwierdzili, że wpływ nikotyny na organizm jest jeszcze szkodliwszy niż wpływ alkoholu. Działa on wprost dewastacyjnie na te organy wewnętrzne, które są najważniejsze dla utrzymania zdrowia i młodzieńczej siły.

Najgroźniejszym jest wpływ trucizny tytoniowej na gruczoły płciowe, zarówno kobiety, jak i mężczyzny. U kobiety zgubny wpływ nikotyny może nawet w pewnych wypadkach spowodować poronienie. U obu zaś rodzaji doprowadza nikotyna do osłabienia działalności gruczołów, co znów według najnowszych badań naukowych pozostaje w ścisłym związku z przedwczesnem starzeniem się.

Nikotyna jest jeszcze z innego powodu szkodliwsza od alkoholu. Ten ostatni bowiem szkodzi tylko zdrowiu tego, który go sam używa. Natomiast nikotyna zatruwa także otoczenie. Samo tylko wdychiwanie dymu może, jak stwierdzono, sprowadzić zatrucie.

Dlatego występują nieraz objawy zatrucia nikotyną nawet u osób niepalących, które stale przebywają w atmosferze przepełnionej dymem tytoniowym. Dla przykładu wystarczy przypatrzyć się cerze kelnerów i kelnerek w uczęszczanych kawiarniach i innych lokalach zadymionych. Są oni z reguły bladzi, mają obwisłą zwiędłą skórę i są przedwcześnie postarzali. Również występująca często u ludzi tego fachu gruźlica jest następstwem przebywania w zadymionem środowisku.

Mimo tych zgubnych wpływów nikotyny na organizm, spotyka się coraz więcej pań i panien palących. Jest to zarówno ze względu na hygjenę, jak i na urodę poprostu lekkomyślność naprawdę karygodna. Albowiem właśnie u kobiet zgubne skutki używania nikotyny występują szybciej i silniej, aniżeli u mężczyzn. Zniszczenie cery i szybkie starzenie się są przykrą karą za to nierozsądne naśladownictwo złego nałogu męskiego.

Alfa.

—o—